

インフルエンザ対策の手引き



流行時のインフルエンザ対策

①

- 正しい知識を身につけ、日頃から健康管理を行いましょう

②

- 手洗いや咳エチケットを励行し、人ごみを避けるなど予防に努めましょう

③

- 感染が疑われる場合の対応方法を知っておきましょう



①～③を組み合わせることで、効果的な対策が期待できます



①正しい知識を身につけ、日頃から健康管理を行いましょう

インフルエンザの特徴

症状

- 突然の高熱(多くは38℃以上)、咳、咽頭痛、鼻汁、頭痛、関節痛、筋肉痛、下痢などです。
- 大部分は軽症で、数日以内に熱は下がり、1週間ほどで治ります。

潜伏期間

- 潜伏期間とは、ウイルスに感染してから症状が出現するまでの期間のことです。
- おおむね2~4日で、長くて7日間です。

治療

- 通常は自然に治ります。
- 抗インフルエンザ薬(タミフル・リレンザ等)を使うと早く治ります。重症化防止の効果も期待できます。

感染経路

- 飛沫感染:感染した人の咳・くしゃみのしぶき(飛沫)を吸い込んで感染します。
- 接触感染:ウイルスの付着したものを触った手で口・鼻などの粘膜に触れることで感染します。

ワクチン

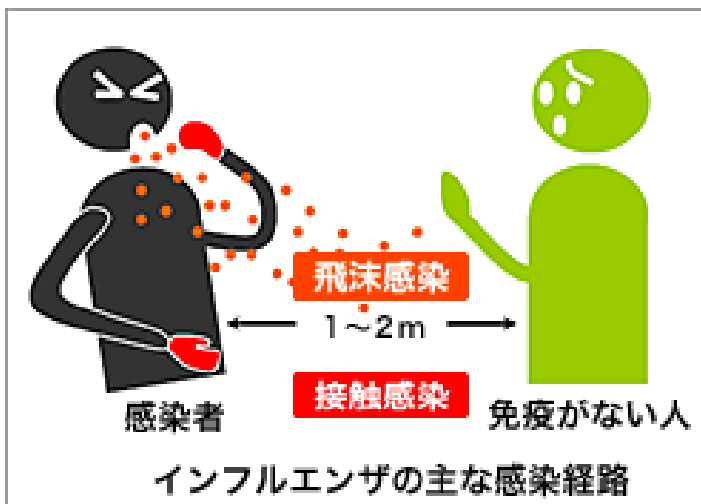
- 罹患した場合の重症化防止に有効とされています。



②手洗いや咳エチケットを励行し、人ごみを避けるなど予防に努めましょう

感染経路

感染した人のせき・くしゃみなどによってウイルスが飛び散り、それを吸い込んで感染する場合や、ウイルスが付着した物をさわった手で、口や目、鼻の粘膜をさわることで感染する場合があります。



左の図にあるように、飛沫感染・接触感染が主な感染ルートですから、そのルートを適切な予防策で遮断することにより、インフルエンザの感染を防ぐことができます

飛沫感染の防止



- ・人ごみを避ける
- ・インフルエンザ様症状がある人にはなるべく近づかない
- ・咳などの症状が出た際には、不織布製マスクを着用する

接触感染の防止



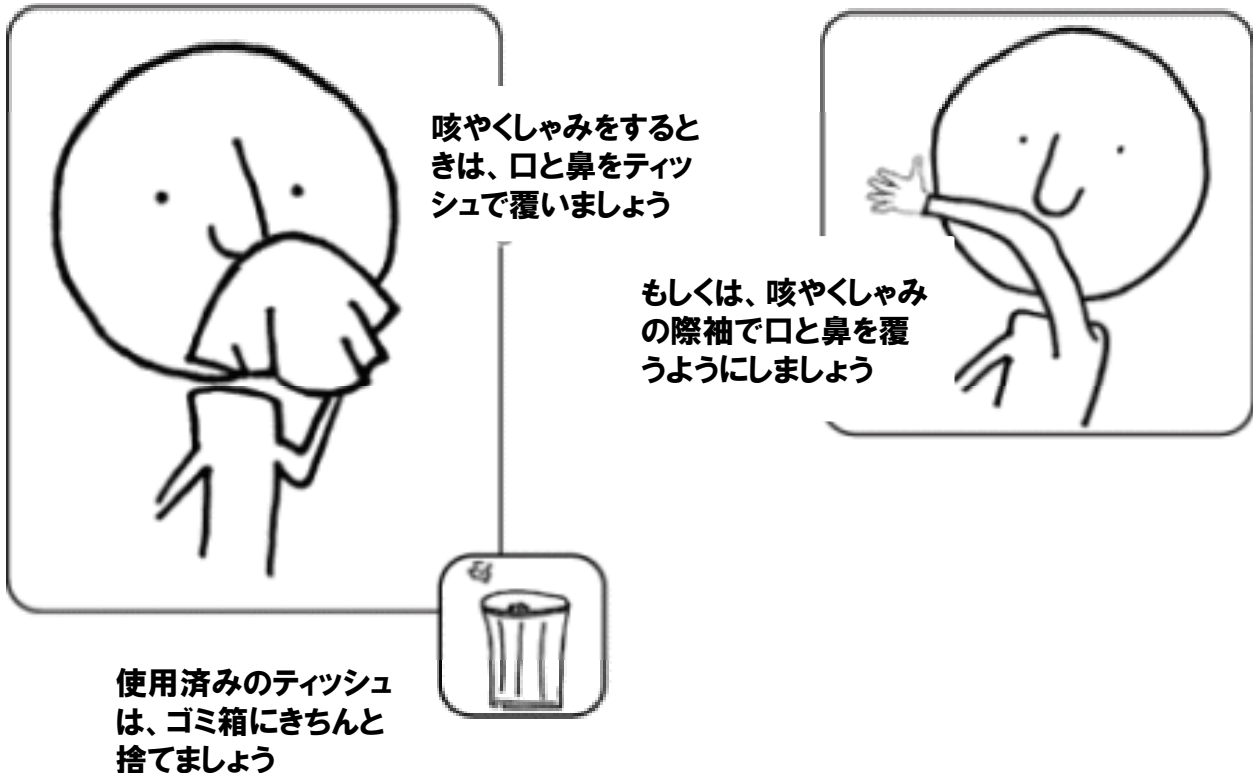
- ・手洗いの徹底、または
- ・手指消毒(アルコール製剤を使用)
- ・手洗い前には、口・鼻・目を触らない

流行時にインフルエンザに感染しないためには、感染経路に応じた対策が必要です



③感染が疑われる場合の対応方法を知っておきましょう

インフルエンザ様症状があるときは咳エチケットを心がけましょう



咳エチケット

①

・咳やくしゃみなどの症状がある時はマスクを着用する

②

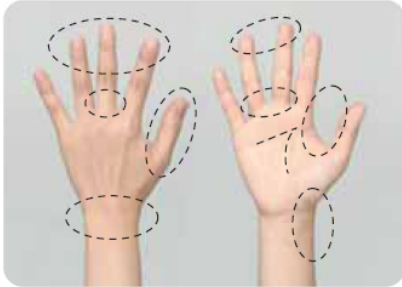
・咳やくしゃみの際、ティッシュ等で口を覆い他人から顔をそらす

③

・使ったティッシュは直ちにビニール袋に密封するか、蓋付きのゴミ箱に捨てる

インフルエンザ様の症状があるときには、まず他人にうつさないように注意することが大切です。咳エチケットを心がけ、不必要な外出はなるべく避けるようにしましょう。

正しい手洗いの方法



手洗い前のチェックポイント

- 爪は短く切っていますか？
- 時計や指輪をはずしていますか？

汚れが残りやすいところ

- 指先や爪の周り
- 指の周り
- 親指の周り
- 手首
- 手のしわ



- ① 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



- ② 手の甲をのぼすようにこすります。



- ③ 指先・爪の間を念入りにこすります。



- ④ 指の間を洗います。



- ⑤ 親指と手のひらをねじり洗いします。



- ⑥ 手首も忘れずに洗います。

- ⑦ その後、十分に水で流しペーパータオルや清潔な個人用タオルでよく拭き取って乾かします。

※①～⑥は30秒が目安です。